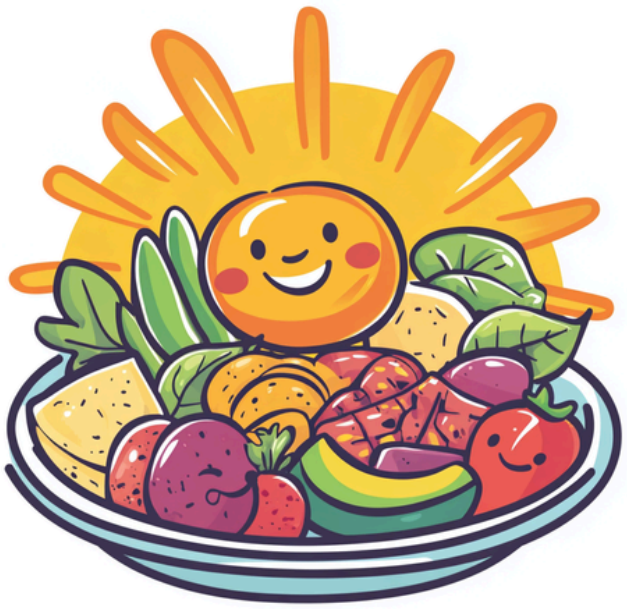


7 KORZYŚCI Z JEDZENIA ŚNIADAŃ BOGATYCH W BIAŁKO



Dłuższe uczucie sytości



Stabilizacja poziomu cukru we krwi



Poprawa metabolizmu



**Zdrowsze włosy
i paznokcie**



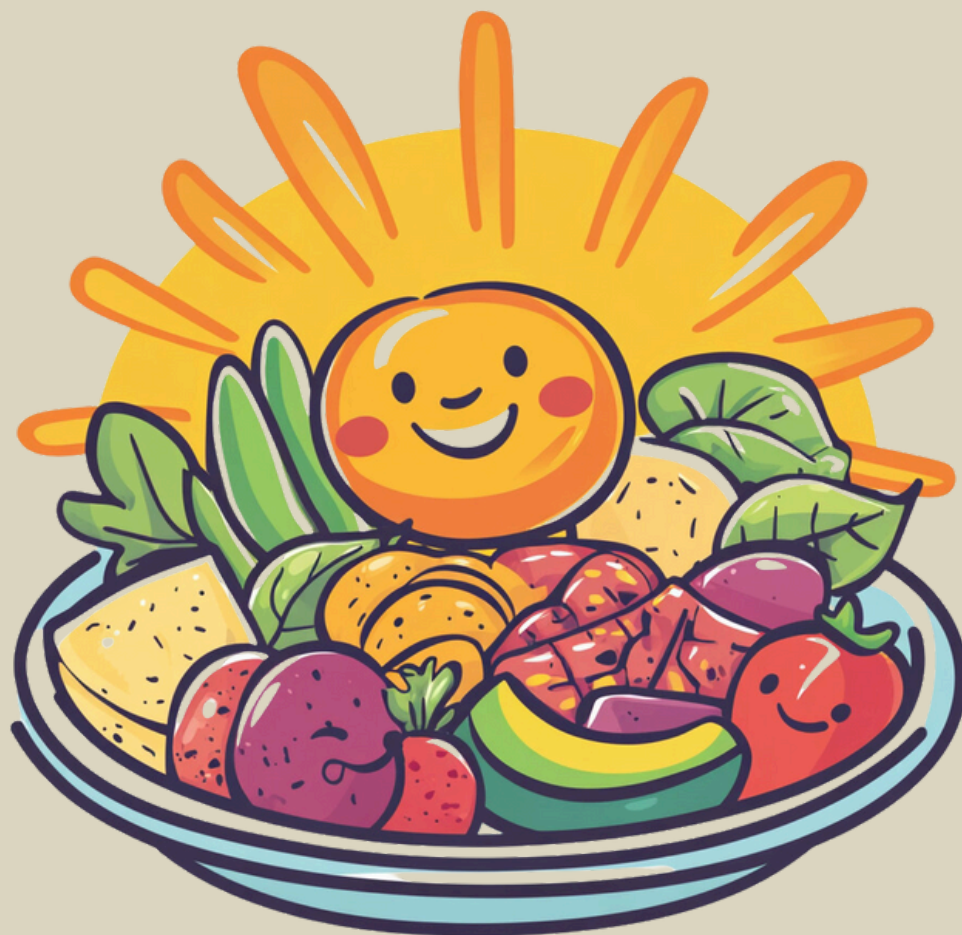
Lepsza koncentracja



Zmniejszenie chęci na przekąski



Lepsza regeneracja mięśni



Dłuższe uczucie sytości

Białko trawi się wolniej niż węglowodany, co sprawia, że organizm dłużej czuje się nasycony. Dzięki temu zmniejsza się ryzyko podjadania między posiłkami, co może pomóc w kontrolowaniu wagi i utrzymaniu zdrowych nawyków żywieniowych.



Poprawa metabolizmu

Białko ma wyższy efekt termiczny jedzenia (TEF) niż tłuszcze czy węglowodany, co oznacza, że organizm spala więcej kalorii podczas trawienia białka. Regularne spożywanie białka może przyspieszyć metabolizm, wspomagając kontrolę wagi i zdrowie metaboliczne.



Stabilizacja poziomu cukru we krwi

Śniadania bogate w białko zapobiegają gwałtownym skokom i spadkom poziomu glukozy we krwi, które są częste po posiłkach zawierających głównie cukry proste. Stabilny poziom cukru poprawia samopoczucie, zwiększa energię i zapobiega napadom głodu.



Lepsza koncentracja

Białko dostarcza aminokwasów, takich jak tyrozyna, które są niezbędne do produkcji neurotransmiterów, takich jak dopamina.

Neuroprzekaźniki te wspierają funkcje poznawcze, poprawiając koncentrację, pamięć i zdolność do podejmowania decyzji.



Zdrowsze włosy i paznokcie

Białko jest podstawowym budulcem keratyny, która tworzy włosy i paznokcie. Regularne dostarczanie białka w diecie, szczególnie rano, wspiera ich wzrost, wytrzymałość i zdrowy wygląd, co zapobiega łamliwości oraz utracie włosów.



Lepsza regeneracja mięśni

Białko jest kluczowe dla odbudowy mięśni po treningu i codziennych aktywnościach fizycznych. Spożywanie go rano wspomaga proces regeneracji, szczególnie jeśli śniadanie następuje po porannym treningu.



Zmniejszenie chęci na przekąski

Dzięki sytości i stabilnemu poziomowi cukru we krwi, mniejsza jest potrzeba sięgania po przekąski, zwłaszcza te wysokokaloryczne i niezdrowe. Białko może również wpływać na obniżenie poziomu greliny, hormonu głodu, co dodatkowo wspiera kontrolę apetytu.

PAKIET

PREMIUM

129zł



2500
PRZEPISÓW



+Aplikacja



Nowość



10 ebooków
same fakty



20 godzin
Kursów wideo

25 godzin
Audiobooków